

尼崎市立地域総合センター南武庫之荘

令和 2 年度高^{れいわ}齢^{ねんど}者^{こうれいしゃ}定^{ていれい}例^{こうざ}講座^{あんない}ご案内

ヨ ガ 教 室

曜日	時間	予定定員	教材費等	開始予定日
水曜日（第 2・4）	14:00～16:00	15 人	マット、飲料水持参	4 月 22 日

からだのゆがみと呼吸を整えることで脳と内臓が活性化します。
疲れにくい、脂肪のつきにくい体を一緒に作りましょう！姿勢もきれいになりますよ！

◆受付期間 4月6日（月）～4月10日（金）9時～21時

地域総合センター南武庫之荘、窓口にて申込書ご持参の上
お申込みください。（電話での申込みはできません）

※応募者が定員を超えた場合は抽選となります。

抽選結果発表日 ： 4月13日（月）9：00～

受付番号

スポーツ安全保険加入について

受講する方の安全を考慮し、講座に参加中や行き帰りでケガをした際、通院、入院日数によって給付される
「スポーツ安全保険」への加入をお薦めします。

◆1人で複数の講座を受講する場合でも同額です。 ◆保険料は受講決定時にお預かりします。

保険料《65歳以上の方》1,210円/人（手数料含）《64歳以下の方》1,860円/（手数料含）

切り取り線

令和 2 年度 高齢者対象定例講座 受講申込書

受付番号

令和 2 年 月 日

講 座 名	ヨ ガ 教 室			
名 ^{ふりがな} 前				
住 所				
電 話				
生 年 月 日	大正・昭和	年	月	日
		年 齢	※4/10 時点の年齢 歳	
緊急連絡先				

〔個人情報の取り扱い〕 個人情報は、緊急時の連絡に使用します。第三者への情報提供や開示は行いません。